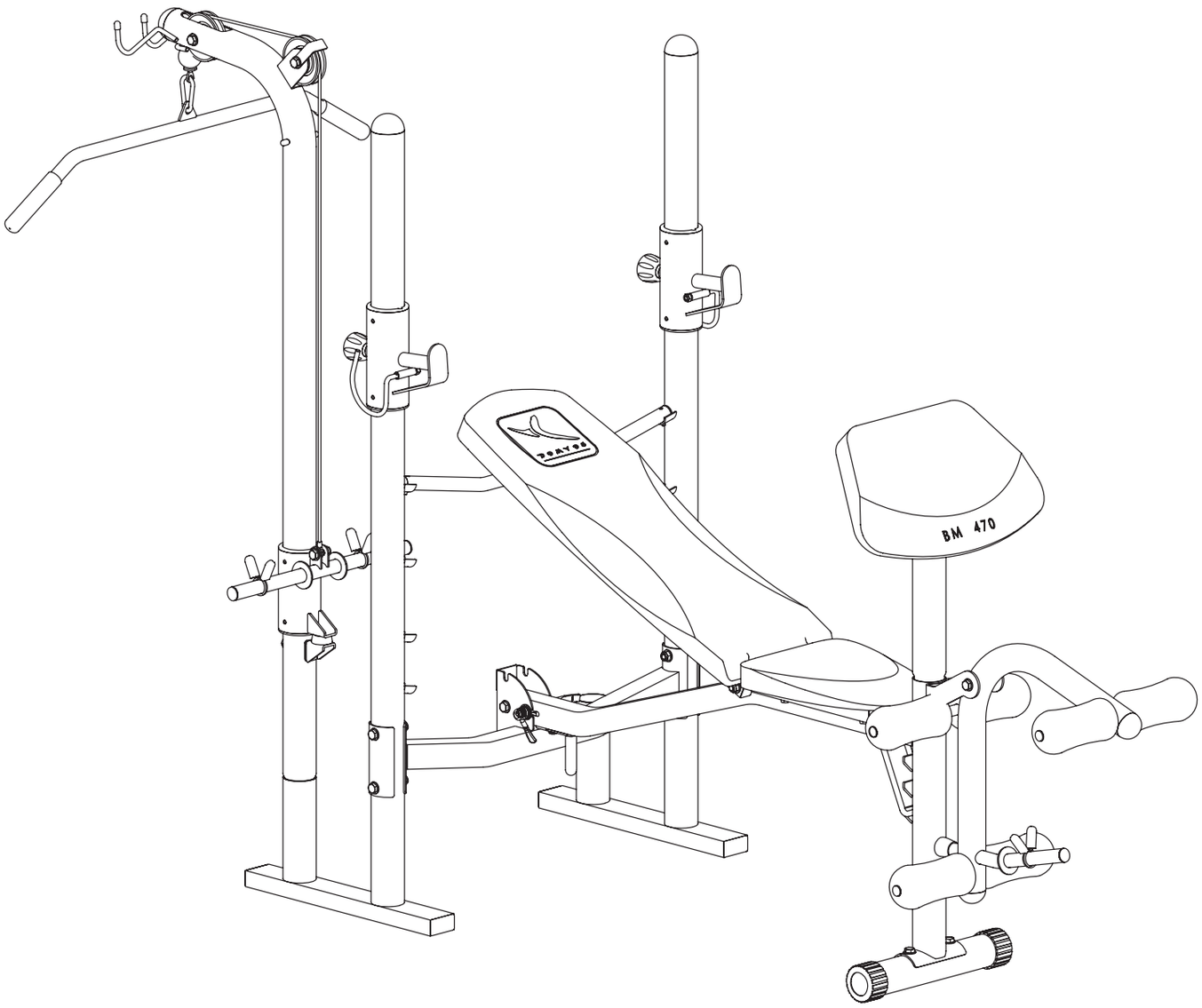
BM 470 notice XP7.QXD:BM 450 notice+russe.QXD 9/05/07 10:15 Page 1

BM 470

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO

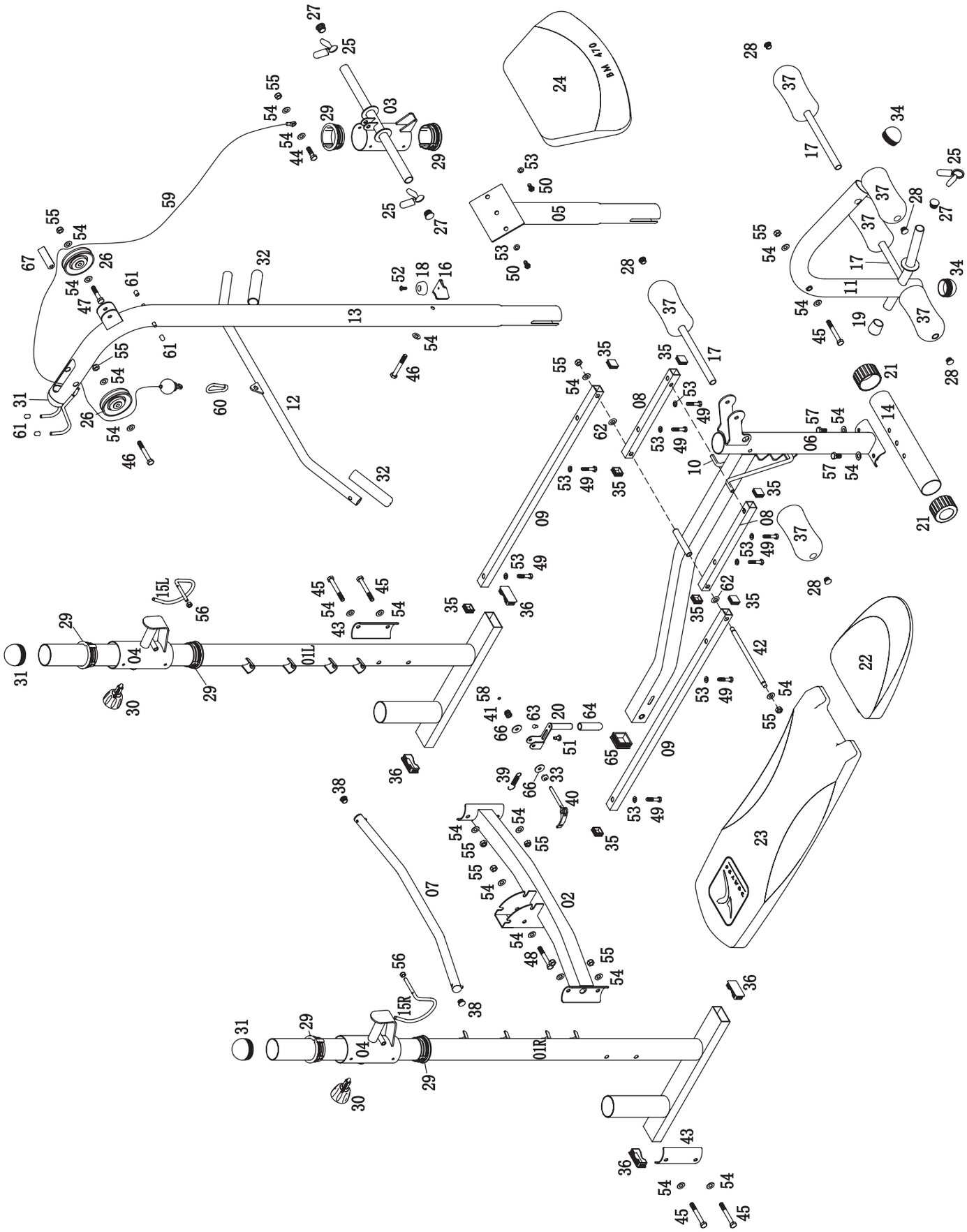
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию

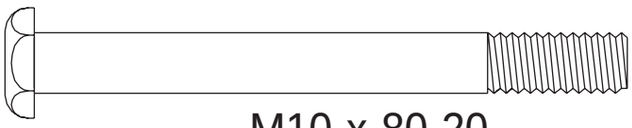
Οδηγίες χρήσης
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书

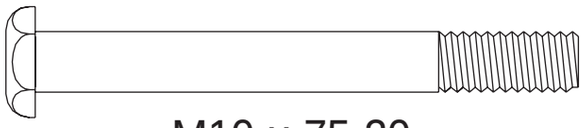


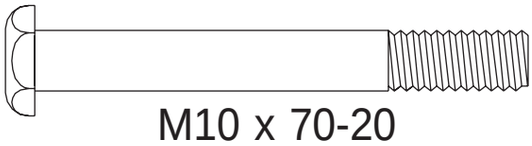
DOMYOS

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500


BM 470

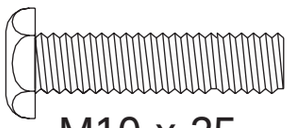
45 A  X5
M10 x 80-20

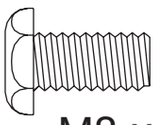
46 B  X2
M10 x 75-20

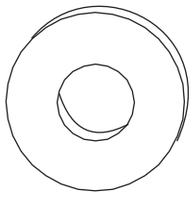
48 C  X1
M10 x 70-20

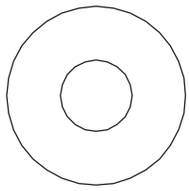
47 E X1
M10 x 50-20

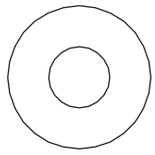
49 F X8
M8 x 40

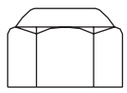
44 G  X1
M10 x 35

50 H  X2
M8 x 20

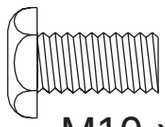
62 O  X 2

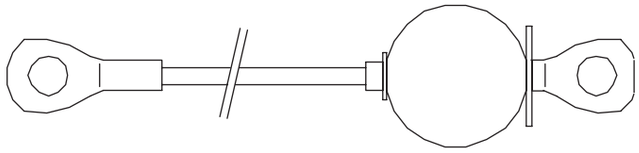
54 I  X 23
M 10

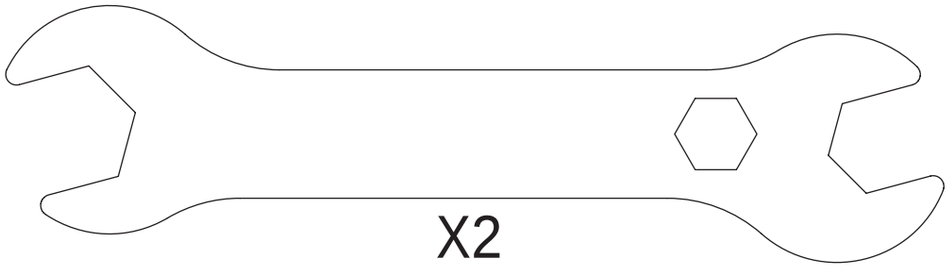
53 J  X 10
M 8

55 K  X 11
M 10

56 M X 2
M 8

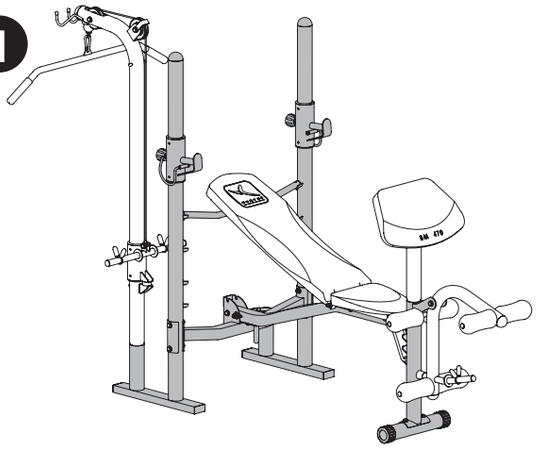
57 P  X2
M10 x 20

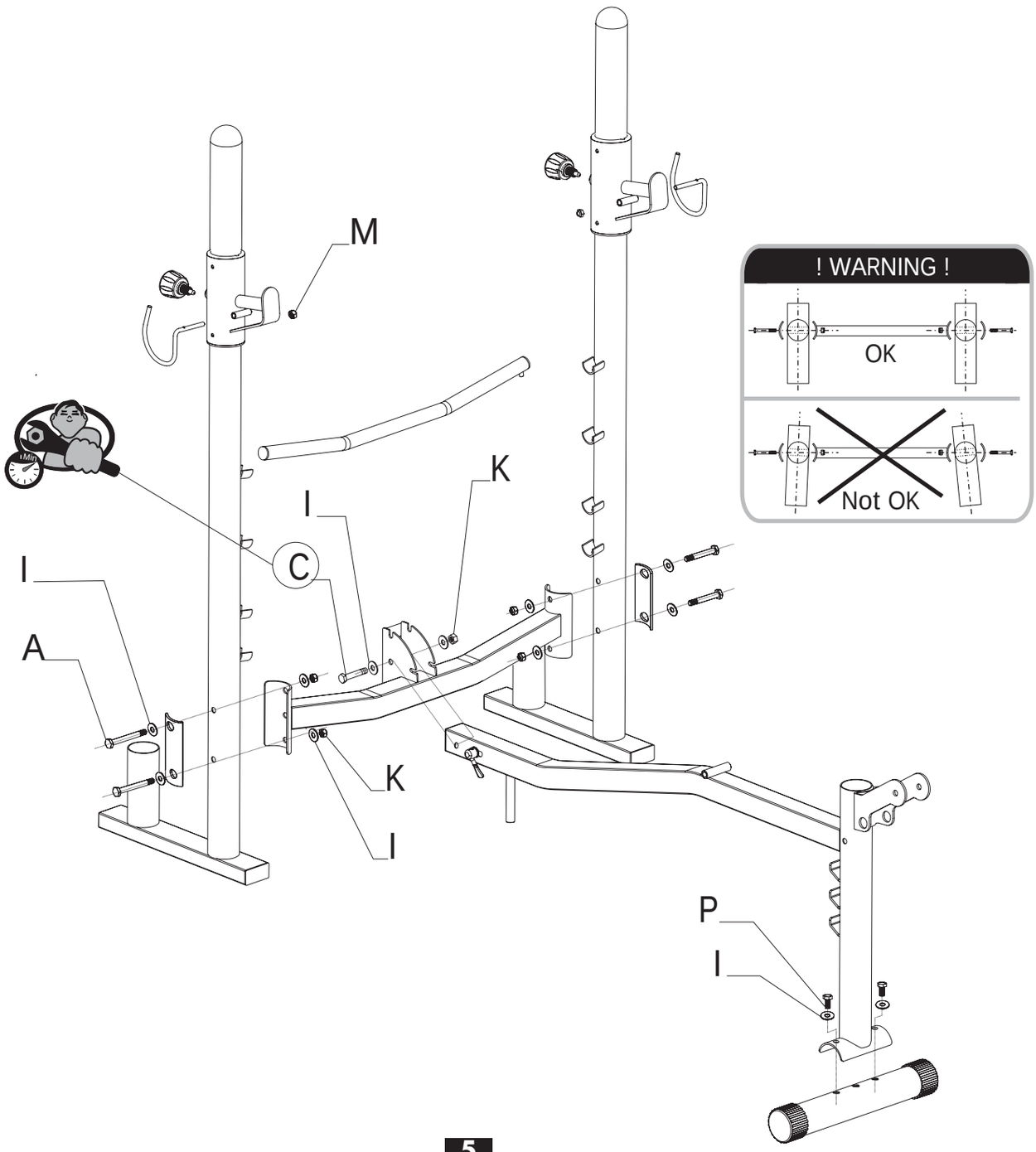
 X1

 X2
X2

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • Сборка • ΣΥΝΑΡμΟΛΌΓΗΣΗ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

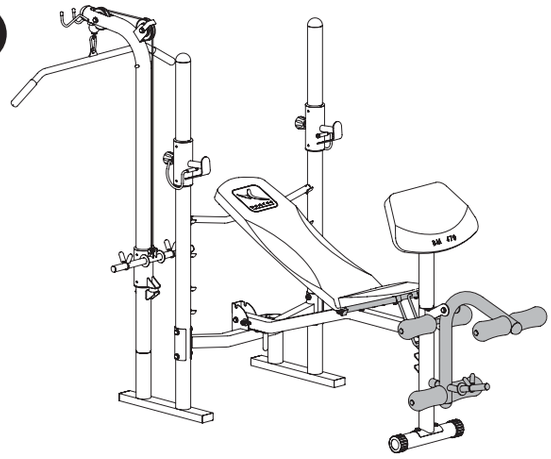
1

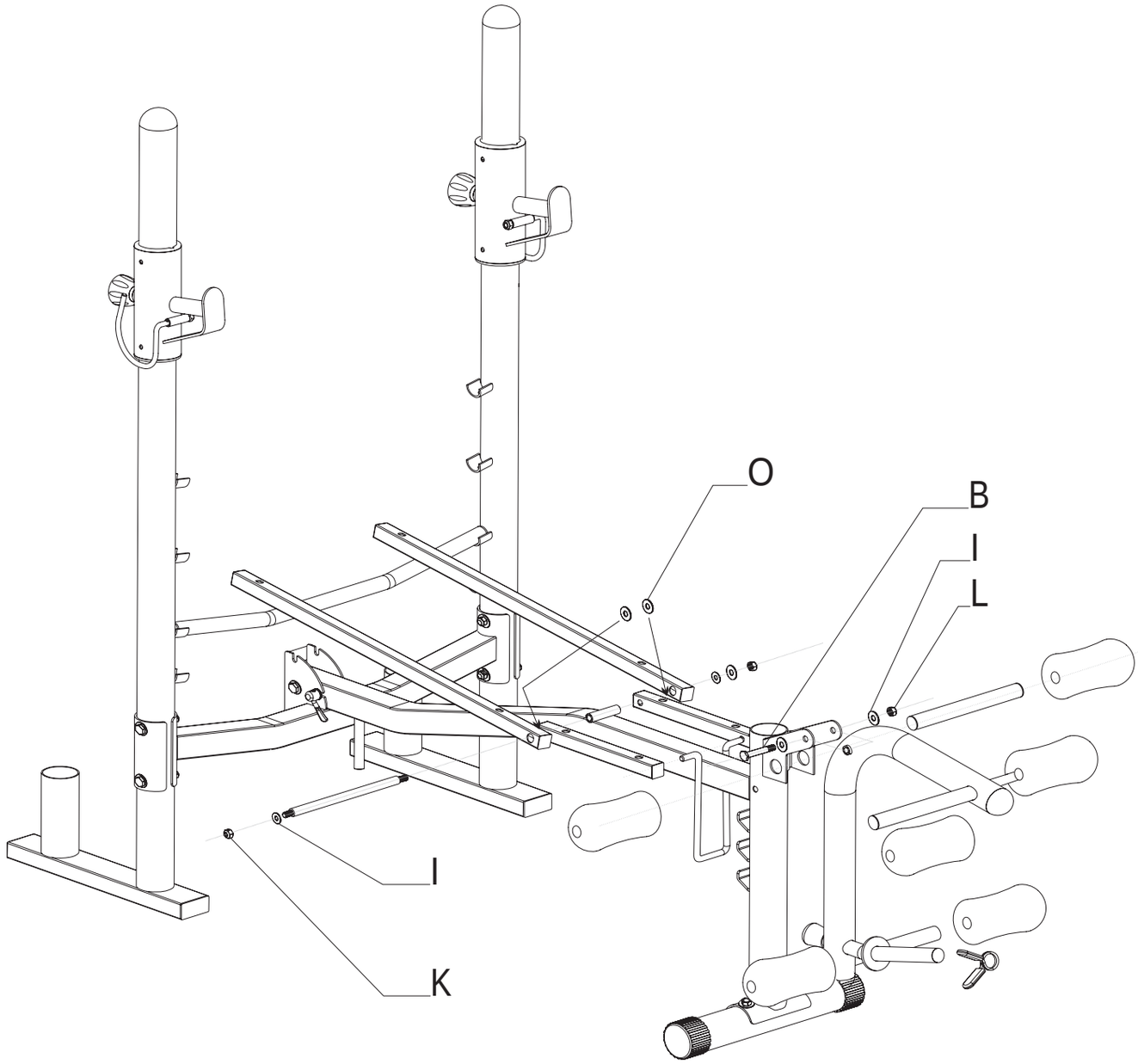




MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • Сборка • ΣΥΝΑΡμΟΛΌΓΗΣΗ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

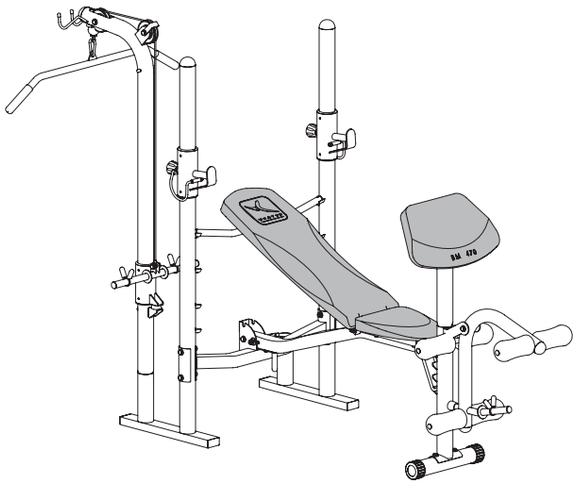
2

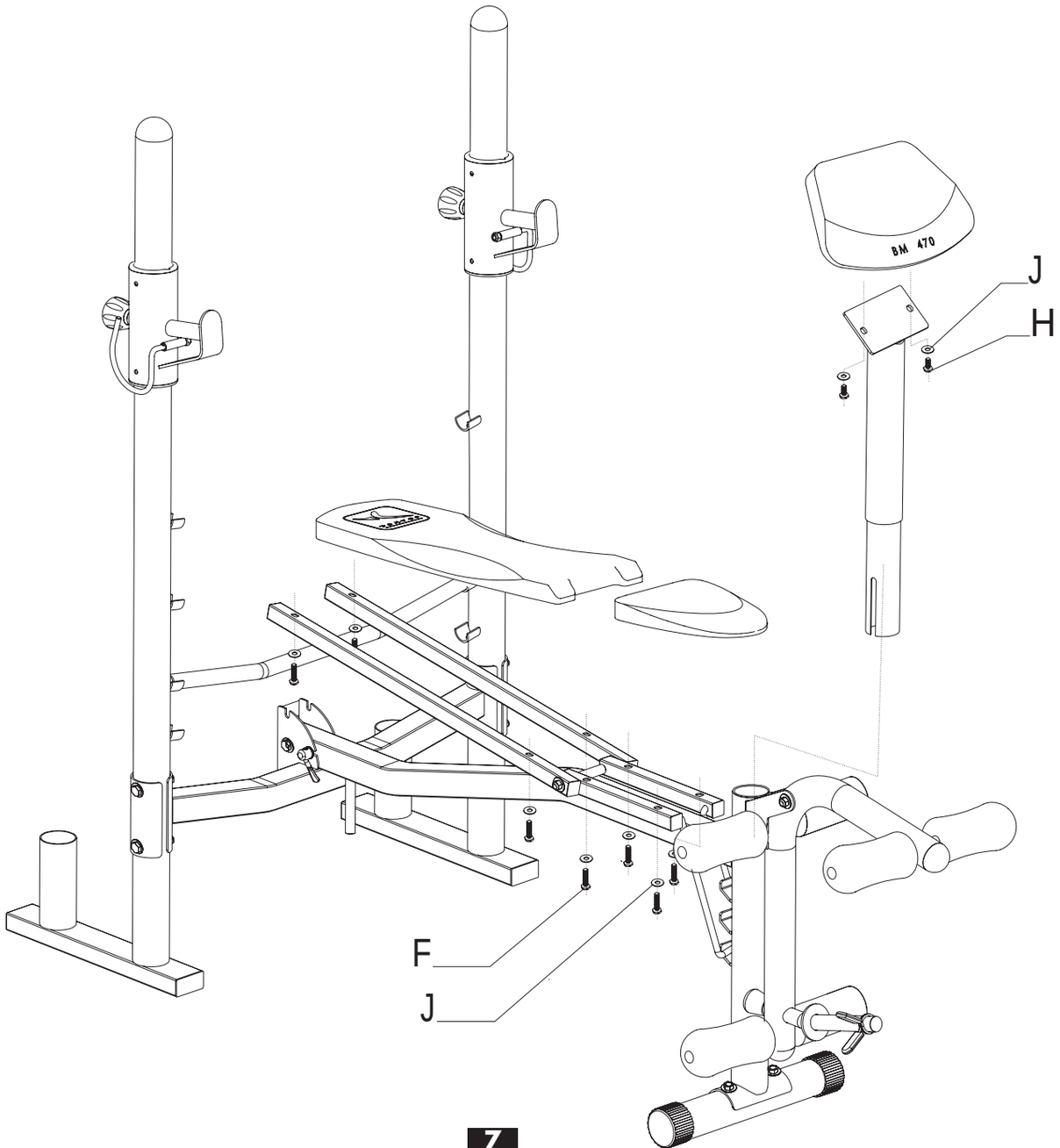




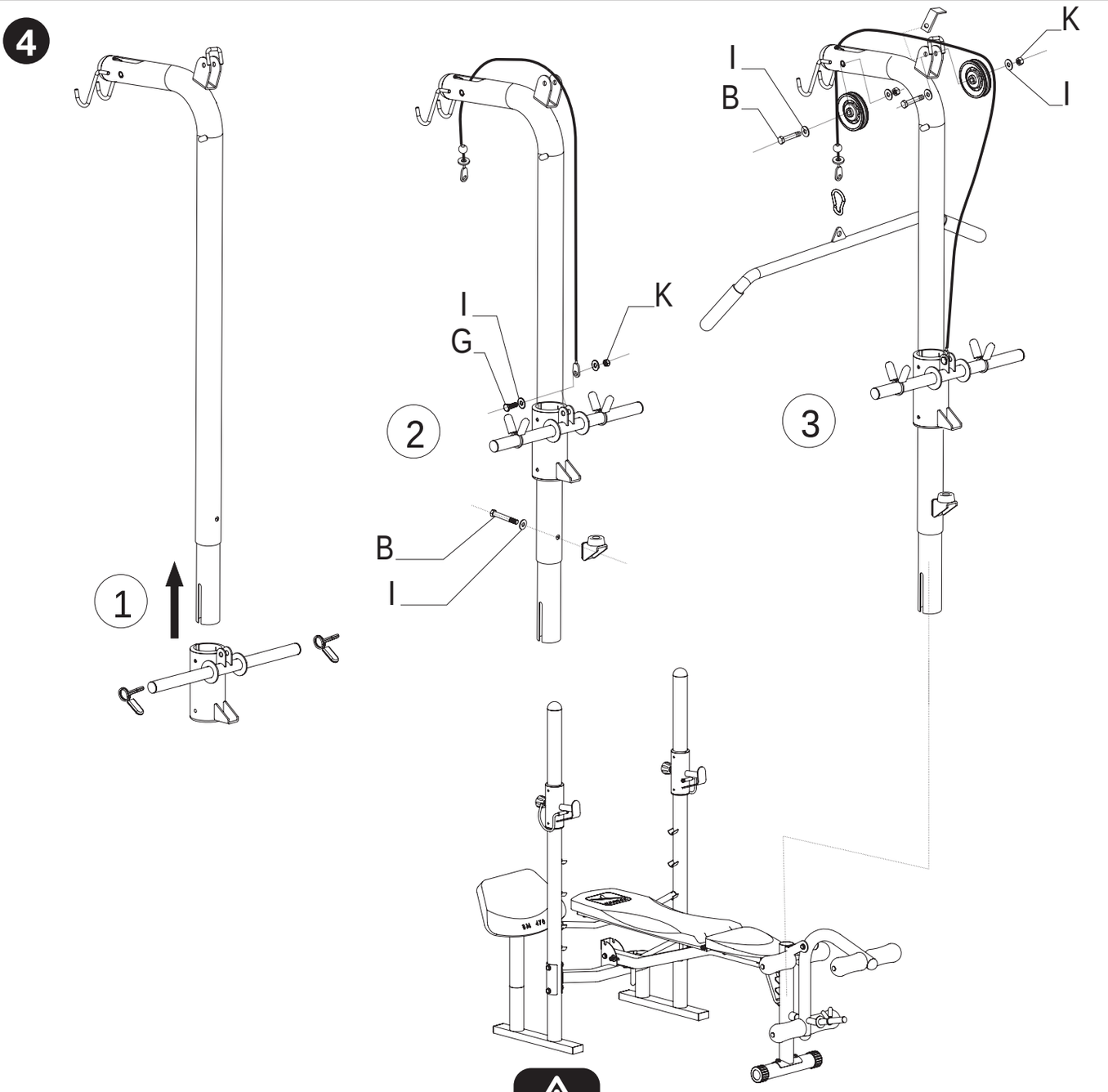
MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • Сборка • ΣΥΝΑΡμΟΛΌΓΗΣΗ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

3

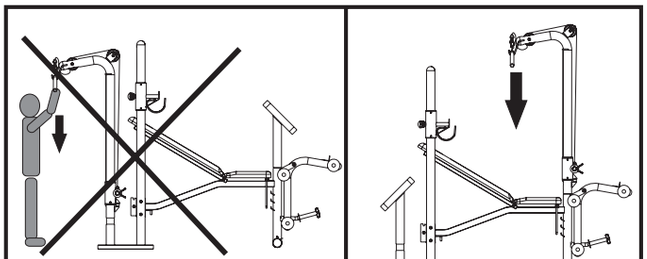




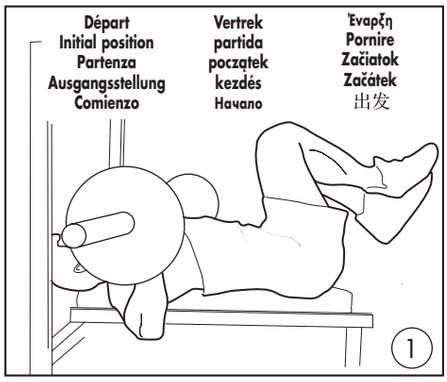
MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • Сборка • ΣΥΝΑΡμΟΛΌΓΗΣΗ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

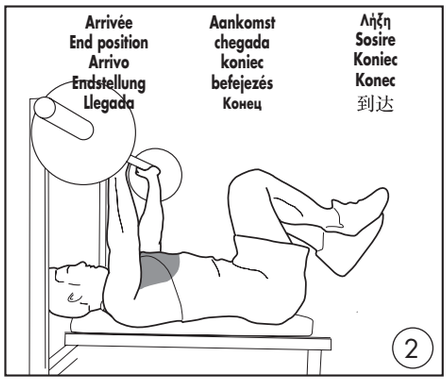


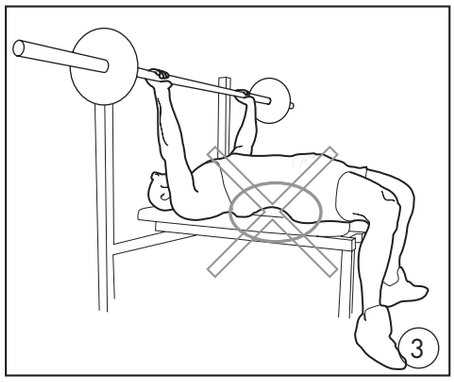
(F) Ne pas utiliser l'option tour à poulie lorsqu'elle est dans son lieu de rangement.
(EN) Do not use the pulley station when it is in its stored position.
(ES) No utilizar la opción torre de polea cuando está en su lugar de almacenamiento.
(DE) Die Option Zugturm nicht verwenden, wenn Sie in ihrem Verstauungsplatz ist.
(IT) Non utilizzare l'accessorio torretta di trazione quando si trova nella sua sede di riposo.
(NL) De optie riemschijftoren niet gebruiken als die zich in zijn opbergplaats bevindt.
(PT) Não utilizar a opção rotação com roldana sempre que esta estiver dentro do seu limite de alcance.
(PL) Nie używać elementów dodatkowych kiedy znajdują się w schowku.
(HU) Ne használja a csigás oszlop opciót, amikor az a tárolási helyen van.
(RU) Не использовать опцию роликовый круг во время его нахождения в месте хранения.
(EL) Μην χρησιμοποιείτε το εξάρτημα τροχαλίας όταν βρίσκεται στο χώρο αποθήκευσης
(RO) Nu utilizați accesoriul turn cu scripete atunci când acesta se află în locul său de depozitare.
(SK) Nepoužívajte kladku, pokiaľ nie je na správnom mieste určenom na jej použitie.
(CS) Nepoužívejte kladku, pokud není na místě určeném pro její použití.
(ZH) 请不要在存放的地方使用附加拉杆支架

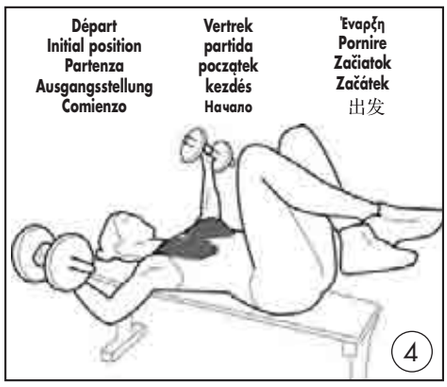


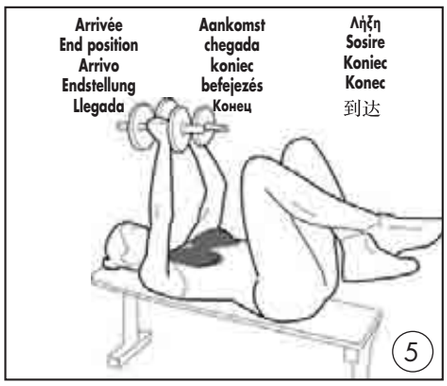
EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ • Α Σ Κ Η Σ Ε Ι Σ • Exerciţii • CVIČENIE • CVIČENÍ • 训练

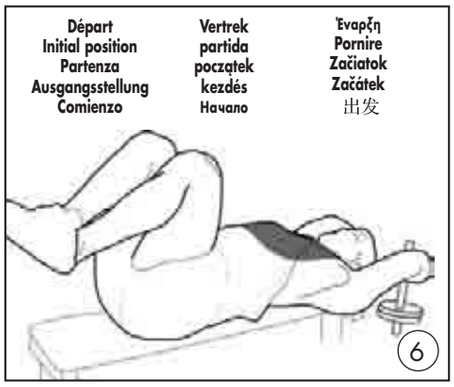


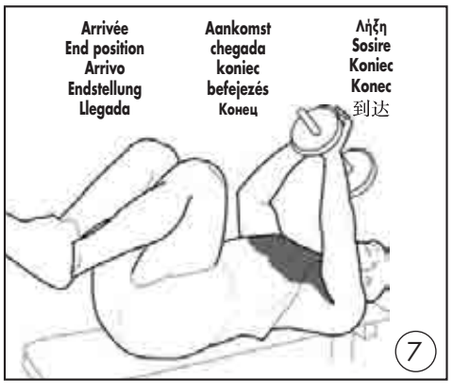


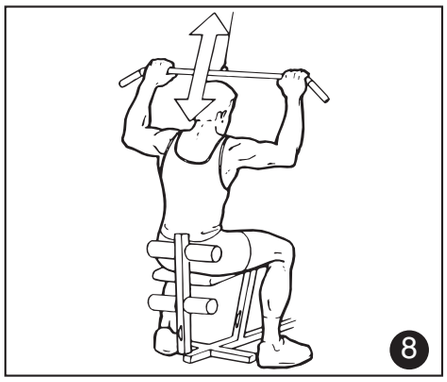


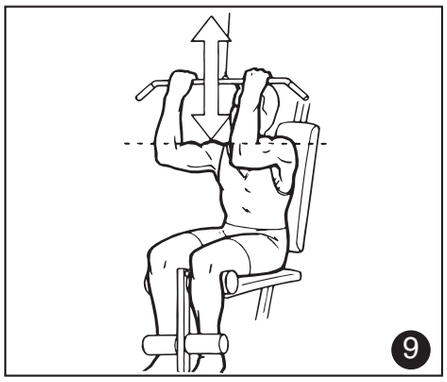






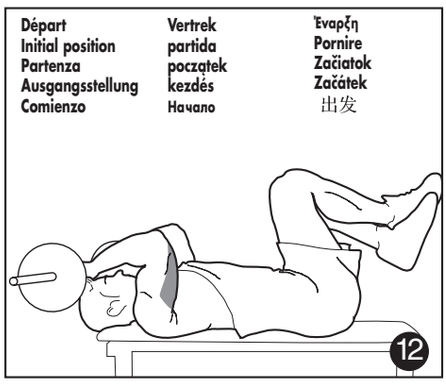


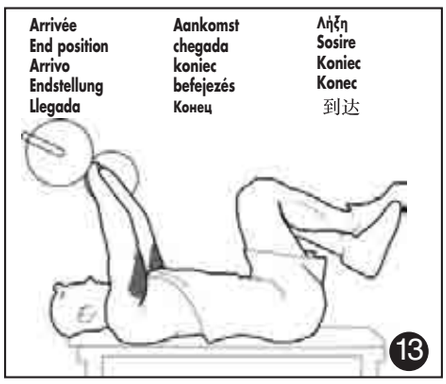


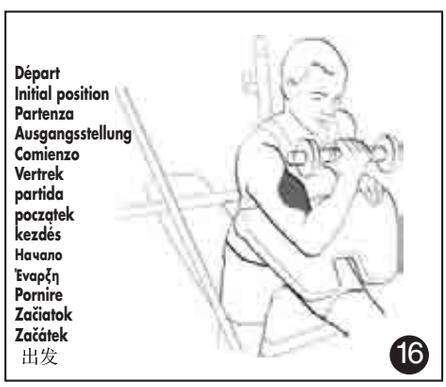


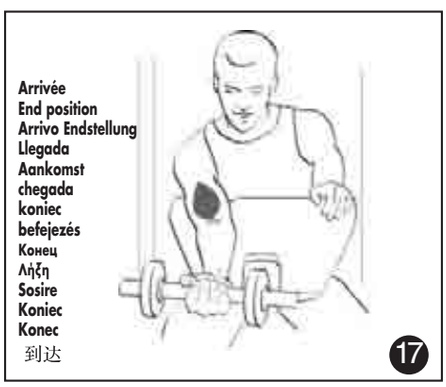
(F) Veillez à ne pas être dans le passage des poids coulissants.
(EN) Keep out of the path of descending weights
(ES) Procure no estar en el paso de los pesos correderos
(DE) Achten Sie darauf, sich nicht im Bereich der gleitenden Gewichte zu befinden.
(IT) Fate attenzione a non trovarvi nel passaggio dei pesi scorrevoli…
(NL) Zorg ervoor dat u niet in de weg staat van de op en neergaande gewichten
(PT) Certifique-se de que não se coloca na passagem dos pesos deslizantes
(PL) Uważać, aby nie pozostawać w pobliżu kołyszących się ciężarów
(HU) Ügyeljen arra, hogy ne legyen a csúszó súlyok útjában.
(RU) Не находитесь в области перемещения штанги.
(EL) Παρακαλούμε να μην παρεμποδίζετε την κίνηση των βαρών
(RO) Fiţi atenţi să nu fiţi în calea greutăţilor culisante
(SK) Dbajte na to, aby ste sa nepohybovali v dráhe posúvaného závažia
(CS) Dbejte na to, abyste se nedostali mezi posuvné závaží
(ZH) 请不要在支撑处放置变化的重量

EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ • Α Σ Κ Η Σ Ε Ι Σ • Exerciţii • CVIČENIE • CVIČENÍ • 训练

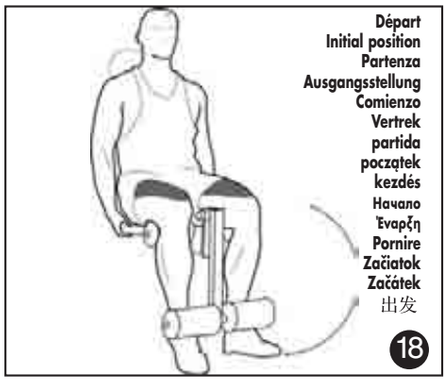


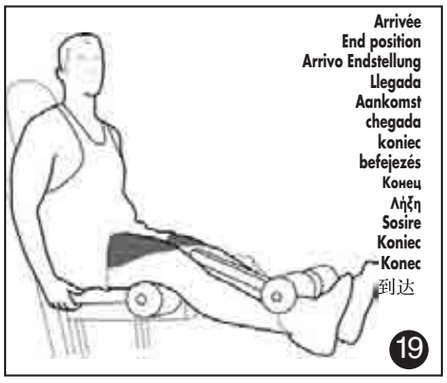


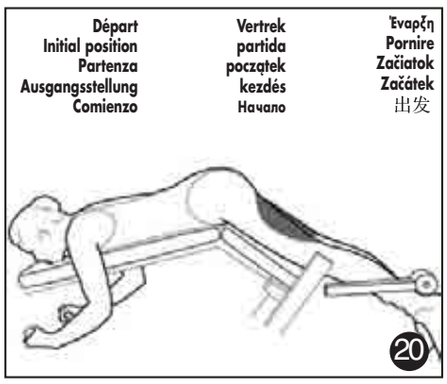


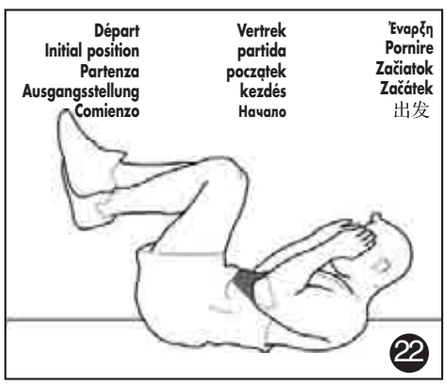


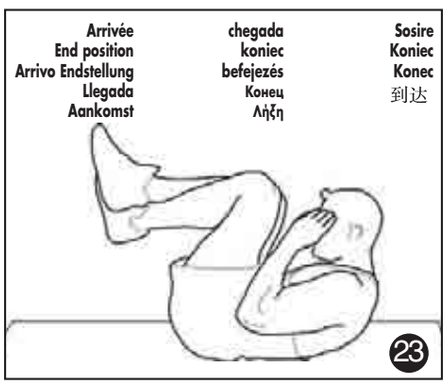
EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ • Α Σ Κ Η Σ Ε Ι Σ • Exerciţii • CVIČENIE • CVIČENÍ • 训练

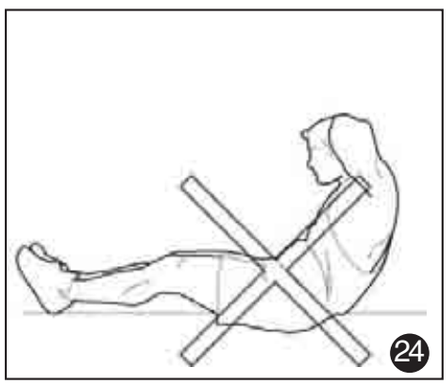


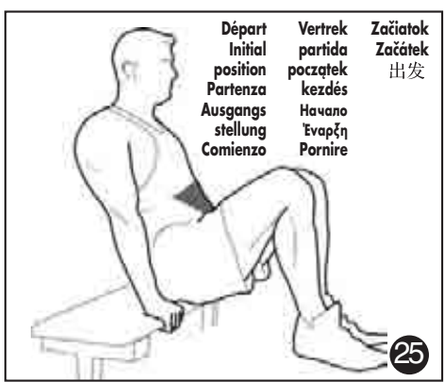


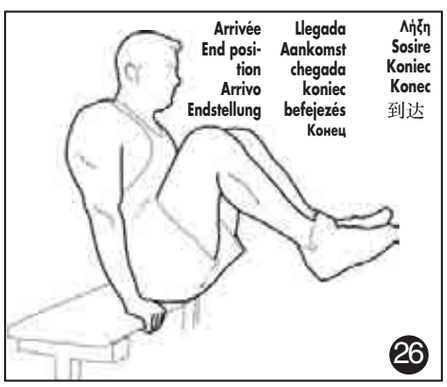










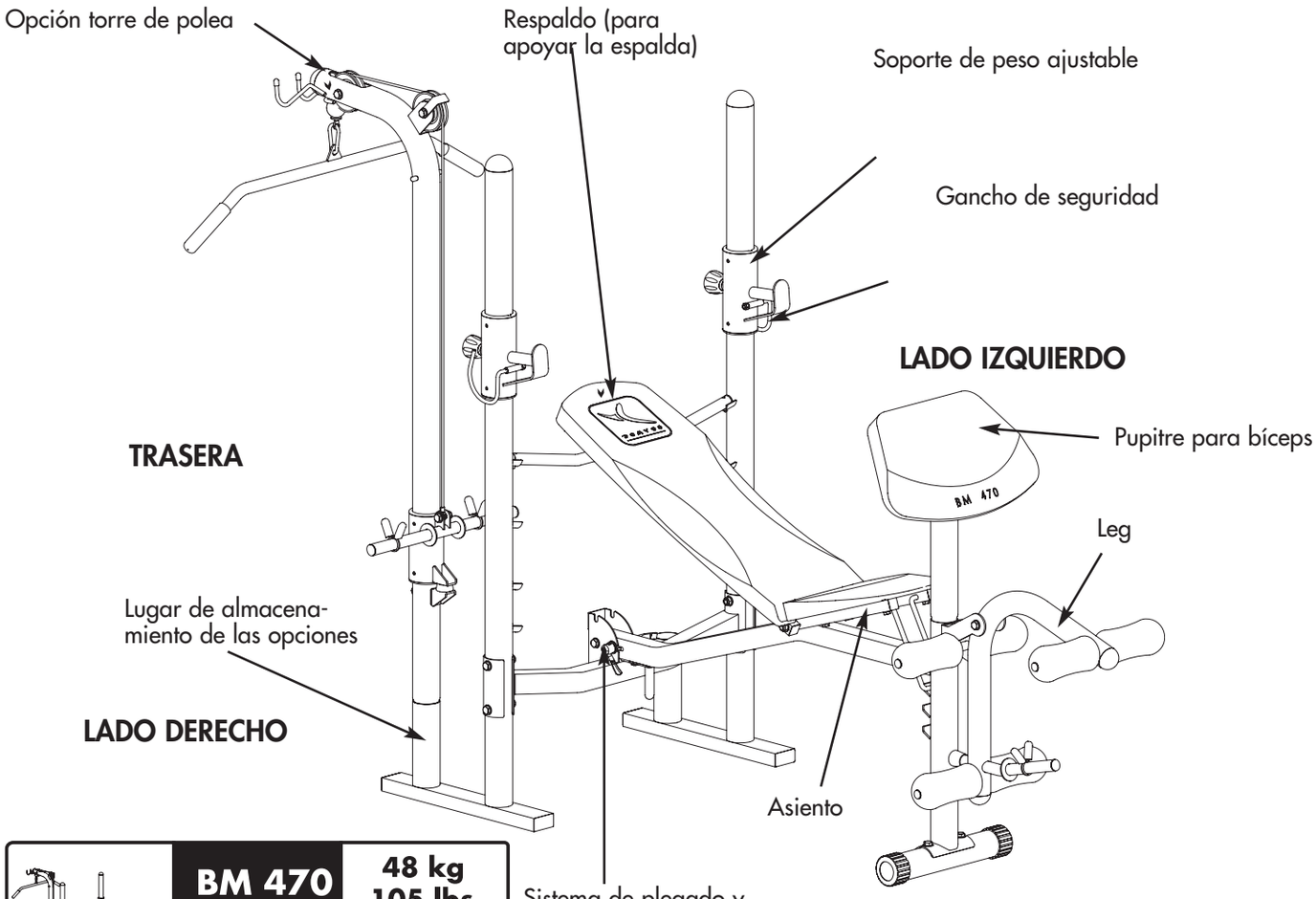


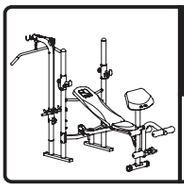
E S P A Ñ O L

Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma. De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS.
Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.com.
Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

PRESENTACIÓN

El BM470 es un banco de musculación a domicilio compacto y polivalente.
El entrenamiento sobre este tipo de aparato tiene el objetivo de tonificar su masa muscular en su conjunto y mejorar su condición física con un trabajo localizado músculo por músculo.
Su gran resistencia permitirá al BM470 acompañarle a lo largo de su progreso.



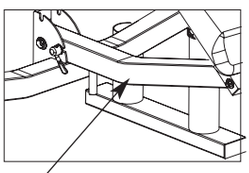


BM 470	48 kg 105 lbs
180 x 160 x 110 cm 71 x 63 x 43 inch	

Modelo N°: _____

Número de serie: _____

Para cualquier referencia ulterior, Procure inscribir el número de serie en el espacio más arriba.



número de serie

ADVERTENCIA

Leer todas las advertencias colocadas en el producto.

Antes de cualquier utilización de este equipo, leer todas las precauciones de utilización así como las instrucciones contenidas en este manual de utilización.

Conserve este manual para consultarlo ulteriormente

BM 470 notice XP7.QXD:BM 450 notice+russe.QXD 9/05/07 10:17 Page 25

E S P A Ñ O L

SEGURIDAD

Advertencia: para reducir el riesgo de herida grave, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. No utilice este producto de otra manera que no sea la descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la duración de vida del producto.
2. El montaje de este aparato debe ser realizado por un adulto. Este aparato debe ser montado sin precipitación.
3. Es el deber del propietario de asegurarse que todos los utilizadores del producto estén informados como conviene acerca de todas las precauciones de empleo.
4. Domyos se libera de cualquier responsabilidad relativa a denuncias por herida o por daños infligidos a cualquier persona o bien cuyo origen pueda ser la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
5. Antes de cualquier cambio de posición y de ejercicio o cualquier reglaje, retire las pesas y la barra del reposabarra o de cualquier otra opción que pueda estar presente en el banco. Descargue las pesas progresivamente de cada lado de la barra. Coloque siempre los enganches para evitar la inclinación.
6. El producto solo se destina a una utilización doméstica. No utilice el producto en un contexto comercial, alquiler o institucional.
7. Utilice este producto en el interior, al abrigo de la humedad y del polvo, en una superficie plana y en un espacio suficientemente amplio. Procure disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos al rededor del aparato con total seguridad. Para proteger el suelo, cubrir el suelo debajo del producto.
8. El utilizador tiene la responsabilidad de efectuar el mantenimiento del aparato. Tras el montaje del producto y antes de cada utilización, controle que los elementos de fijación estén bien apretados y no sobresalgan. Verifique el estado de las piezas que padecen el desgaste.
9. En caso de degradación de su producto, haga sustituir inmediatamente cualquier pieza desgastada o defectuosa por el Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice el producto antes de su completa reparación.
10. No almacenar el producto en un lugar húmedo (borde de piscina, cuarto de baño,…).
11. Para la protección de sus pies durante el ejercicio, lleve calzado de deporte. NO llevar prendas amplias o colgantes, que pueden ser atrapadas en la máquina. Retire todas sus joyas.
12. Ate su cabello a fin que no lo moleste durante el ejercicio.
13. Si siente un dolor o si padece vértigos mientras realiza el ejercicio, pare inmediatamente, descanse y consulte a su médico.
14. En cualquier momento, mantener a los niños y los animales domésticos alejados del producto.
15. No acercar sus manos y pies de las piezas en movimiento.
16. No deje sobresalir los dispositivos de reglaje.
17. Por razones de seguridad, no hay que modificar bajo ningún concepto este producto.
18. Durante sus ejercicios no encorve su espalda, sino manténgala recta.
19. Cualquier operación de montaje/desmontaje de este producto debe ser efectuada con cuidado.
20. Carga máxima del reposabarras: 110 kg, Carga máxima de la pernera: 50 kg, Carga máxima de la estación de polea: 50 kg
21. Peso máximo del usuario sobre el banco con esta carga: 220 kg
22. No utilice la estación de polea en su posición de almacenamiento detrás del aparato. Utilícela siempre en su sitio de uso, delante del aparato (véase la figura).
23. Verifique siempre el bloqueo (apretado de la rueda dentada cromada) del banco después de plegarlo o desplegarlo.

UTILIZACIÓN

Para un entrenamiento óptimo, conviene seguir las recomendaciones siguientes:

- Si es principiante, empiece por entrenarse durante varias semanas con pesos ligeros para acostumbrar su cuerpo al trabajo muscular.
- Caliéntese antes de cada sesión con un trabajo cardio-vascular, series sin peso o ejercicios al suelo de calentamiento y estiramientos. Aumente las cargas progresivamente.
- Efectúe todos los movimientos con regularidad, sin sacudidas.
- Mantenga siempre la espalda plana. Evite ahondar o curvar la espalda durante el movimiento.
- Para un principiante, trabaje con series de 10 a 15 repeticiones, en general 4 series por ejercicio. Alterne los grupos musculares. No trabaje todos los músculos cada día y reparta su entrenamiento

Ejemplo de planificación de entrenamiento:
LUNES: PECTORALES/TRICEPS
MARTES: HOMBROS/ABDOMINALES
MIERCOLES: ESPALDA/BICEPS
JUEVES: REPOSO
VIERNES: MUSLOS/ABDOMINALES
SABADO/DOMINGO: REPOSO

MANTENIMIENTO

Para evitar que la transpiración dañe el sillón, utilice una toalla o séquelo tras cada utilización.
Engrase ligeramente las piezas móviles para mejorar su funcionamiento y evitar cualquier desgaste inútil.

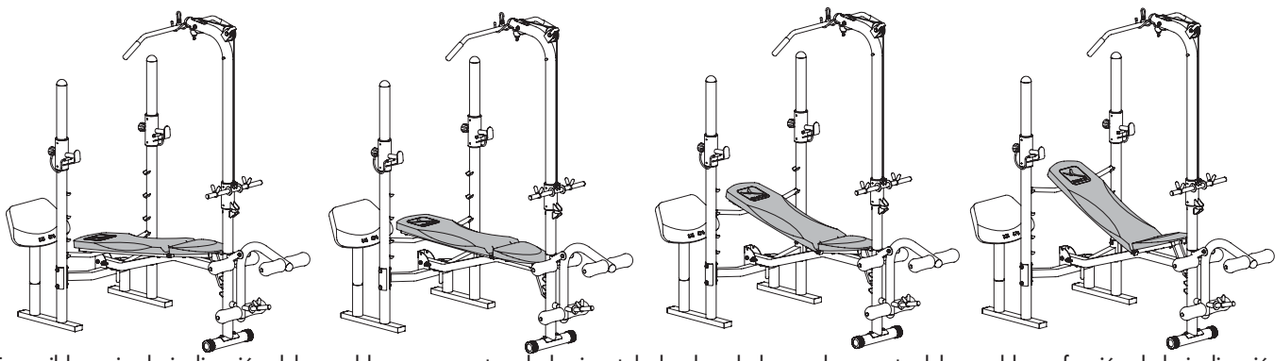
E S P A Ñ O L

REGLAJES

Soporte para las pesas

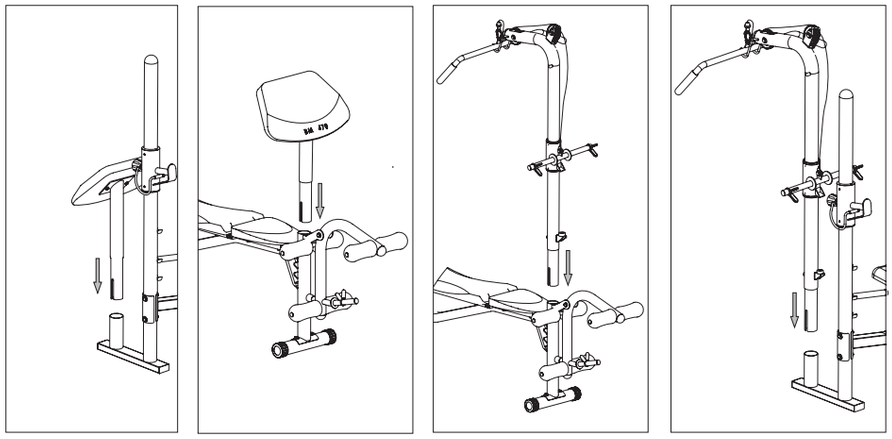
Se puede regular la altura de los soportes para las pesas. Gire la rueda dentada un cuarto de vuelta para desbloquearla; tire de la rueda dentada, ajuste la altura, suelte la rueda dentada y apriétela para bloquearla.

Ajuste del respaldo y del asiento



Es posible variar la inclinación del respaldo con respecto a la horizontal: desplace la barra de soporte del respaldo en función de la inclinación deseada. Seleccione la inclinación del respaldo en la parte media del enganche debajo del mismo.

Atril para bíceps y estación de polea

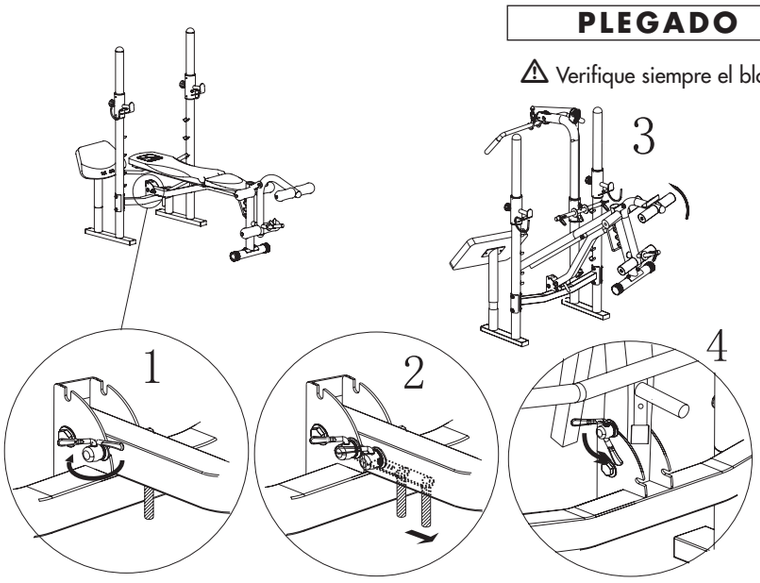


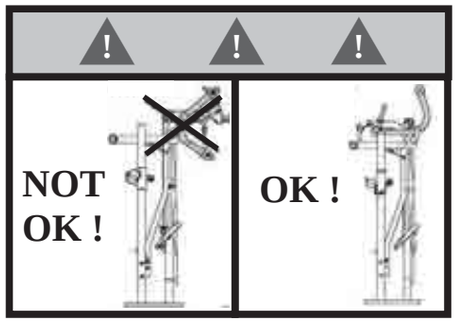
El atril para bíceps y la estación de polea pueden guardarse en la parte trasera del aparato cuando no se utilizan.

Sus respectivas posiciones de uso se encuentran delante del aparato, en el orificio a la altura de la pernera.

PLEGADO

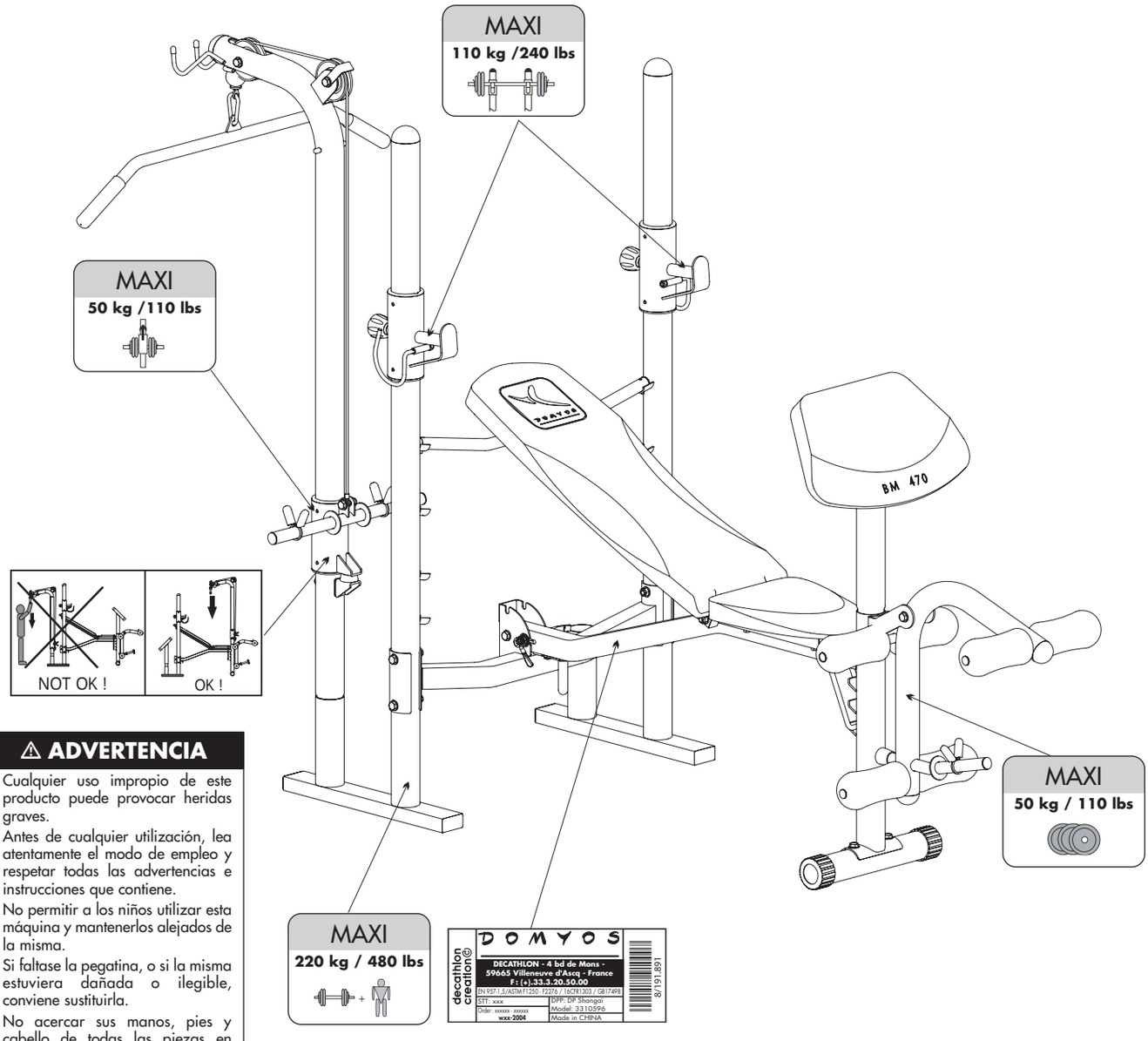
⚠ Verifique siempre el bloqueo del banco después de plegarlo o desplegarlo.





E S P A Ñ O L

Los adhesivos ilustrados en esta página han sido colocados en el producto en lugares representados más abajo. Por cualquier adhesivo que falte o no se pueda leer, procure contactar su tienda DECATHLON y pedir un adhesivo de sustitución gratuito. Sustituya el adhesivo en el producto en el lugar indicado.



⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto piezas y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de desgaste y la mano de obra a partir de la fecha de compra, la del ticket de caja.

La obligación de DECATHLON en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DECATHLON.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicada, deben ser recibidos por DECATHLON en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en caso de:
- Daño causado durante el transporte
- Mala utilización o utilización anormal
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Utilización a fines comerciales del producto concernido

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y / o provincias

DECATHLON – 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Francia -

E S P A Ñ O L

E J E R C I C I O S

Aquí se describen los ejercicios básicos para desarrollar armoniosamente su musculatura.

PECTORALES

Press de banco (1,2,3)

Posición del respaldo: 0

Press de Banco plano, tumbado sobre la espalda, agarre la barra del reposa barra. El agarre debe ser superior a su anchura de hombros. (Sus brazos y antebrazos deben formar un ángulo de 90° cuando está en medio de movimiento). Su cabeza debe reposar sobre el banco. Su espalda debe estar completamente plana. Para evitar cualquier arqueo a nivel de los lumbares, puede apoya los talones sobre el banco o replegar sus piernas hacia si-mismo.

Ejercicio: Inspire, llevando la barra a altura del pecho sin pausa, empujar la barra expirando, sin sacudidas. Sus codos deben estar separados (sus brazos y su torso deben formar un ángulo de 90°)

Músculos solicitados: Pectorales, tríceps, parte delantera de los hombros.

Prensa inclinada

Posición del respaldo: 1 ou 2

Esta posición también solicita los pectorales pero localiza más especialmente la parte superior de este músculo.

Prensa declinada

Posición del respaldo: -1

Mismo ejercicio declinando el banco. Esta posición solicita también los pectorales pero localiza más especialmente la parte inferior.

Prensa separada (4,5)

Posición del respaldo: 0

Misma posición que para el press de banco. En vez de agarrar la barra coja una mancuerna corta en cada mano. Inicio brazos tendidos (sin bloquear los codos) encima del pecho

Ejercicio: Inspire, separe los brazos de manera a llevar las mancuernas hacia abajo. Sus codos deben flexionar ligeramente. No lleve las mancuernas más bajo que la altura del banco para no forzar sobre la articulación de los hombros. Lleve las mancuernas encima del pecho expirando.

Músculos solicitados: Pectorales, parte delantera de los hombros.

Pull Over (6,7)

Material: BM470. Una mancuerna corta

Posición del respaldo: 0

Misma posición que para el press de banco. Agarre la mancuerna corta de las 2 manos verificando que los discos de fundición estén sólidamente bloqueados por los stop-discos. Inicio brazos semi-rectos, mancuerna encima del pecho.

Ejercicio: Inspire inflando su caja torácica, baje los brazos detrás de la cabeza de manera a llevar la mancuerna a nivel del banco. Expirando suba la mancuerna encima del pecho. La espalda debe estar pegada y no debe arquearse.

Músculos solicitados: Pectorales, tríceps, grandes dorsales.

DORSALES

Tracción nuca (8)

Posición del respaldo: 0

Posición: Sentado en frente de la torre de polea, los brazos agarran la barra latissimus con un agarre ancho.

Ejercicio: Agarre la barra hasta la nuca inspirando.
Vuelva lentamente a la posición inicial expirando, sin soltar la carga.
No baje la barra más bajo que la nuca.

Músculos solicitados: grandes dorsales, parte trasera de los hombros.

Tracción pecho (9)

Posición: Mismo ejercicio que anteriormente, pero lleva la barra a la base del cuello. Puede colocar sus manos en agarre ancho o en agarre estrecho, palma hacia abajo o hacia arriba.

Ejercicio: Conserve la espalda plana efectuando el ejercicio. No debe mover su espalda de adelante hacia atrás durante el ejercicio.

Músculos solicitados: grandes dorsales, parte trasera de los hombros.

HOMBROS

Press banco nuca (10,11)

Posición del respaldo: 0

Ejercicio: Agarre la barra con un agarre de mano superior a su anchura de hombro. Lleve la barra detrás de la nuca inspirando. Sople empujando la barra encima de su cabeza, hasta tensar los brazos sin bloquear completamente los codos.

Músculos solicitados: Deltoides externos

E S P A Ñ O L

E J E R C I C I O S

TRÍCEPS

Prensa francesa (12,13)

Posición: Misma posición que para el press de banco. Agarre la barra en el medio con un agarre estrecho (separación de las manos de aproximadamente 20 cm)

Ejercicio: Lleve la barra hacia arriba inspirando. Alce la barra hacia arriba expirando. Solo los antebrazos deben mover. Los codos, el torso y los brazos no deben participar al movimiento.

Músculos solicitados: Tríceps (extensores de los brazos)

Extensión sentado (14,15)

Material: BM470, una mancuerna corta.

Posición: Sentado sobre el banco, la espalda bien recta. Verifique que los discos son sólidamente bloqueados por los stop-discos. Agarre la mancuerna con dos manos.

Ejercicio: Lleve la mancuerna detrás de la nuca inspirando. Lleve la mancuerna encima de la cabeza expirando.

Solo los antebrazos deben moverse. Los codos deben permanecer fijos.

Músculos solicitados: Tríceps

BÍCEPS

CURL pupitre biceps (16,17)

Material: el BM470, El pupitre de biceps

Posición del banco: A **Posición del respaldo:** 0

Posición: Sentado en el sillón en frente del pupitre, agarre la empuñadura curl del leg, palmas de las manos giradas hacia arriba. Los codos están posicionados sobre el pupitre.

Ejercicio: Lleve la empuñadura hacia el pecho expirando. Empuje la empuñadura hacia abajo inspirando al mismo tiempo. No debe mover los codos y el tronco durante todo el movimiento.

Músculos solicitados: Bíceps (flexionadores de brazo).

MUSLOS

Extensión de las piernas (18,19)

Posición del respaldo: 0

Material: BM470, discos de fundición a colocar sobre la barra de flexión de piernas.

Posición: En posición sentada, la espalda bien recta. Ajustar la barra de flexión de piernas de manera que las espumas llegan a nivel del tobillo, cuando los pies están colocados detrás de los manguitos.

Ejercicio: Extender las piernas expirando. Volver en posición inicial sin dejar recaer los pesos. No bloquear completamente la rodilla durante la extensión.

Músculos solicitados: Cuadriceps

Flexión de las piernas (20,21)

Posición del respaldo: -1

Material: BM470, discos de fundición para la barra de flexión de piernas.

Posición: boca abajo en el banco en posición declinada. Ajustar la barra de flexión de piernas de manera que el manguito llegue a nivel del tobillo, lo más cerca posible del talón.

Ejercicio: lleve su talón lo más posible de su glúteo. Lleve la pierna en posición inicial sin dejar recaer la carga. Su cadera no debe mover durante el movimiento.

Músculos solicitados: Isquiotibiales.

ABDOMINALES

Parte alta (22,23,24)

Posición: tumbado sobre el banco. Las piernas están flexionadas a 90° y deben permanecer flexionadas durante todo el movimiento.

Ejercicio: Lleve el pecho hacia las rodillas expirando. Vuelva en posición inicial. Sus piernas siempre deben formar un ángulo de 90° máximo con su torso.

Músculos solicitados: Músculo Gran recto, localización en la parte alta de los abdominales.

Parte baja (25,26)

Posición: Sentado en el canto del banco. Las piernas están flexionadas y formando un ángulo de 90° con el torso.

Ejercicio: Lleve las rodillas hacia el pecho expirando. Vuelva a la posición de inicio, es decir las piernas que forman un ángulo máximo de 90° con el torso. Las piernas deben permanecer flexionadas durante todo el movimiento.

ADVERTENCIA

Antes de emprender este programa de ejercicios, consulte a un médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud y si no han practicado deporte desde hace varios años. Lea todas las instrucciones antes de su utilización.